

目录

黄帝内经说什么·天年

第一章：人和比天时地利更重要

第二章：伤什么别伤神

第三章：要活得长，还要活得好

第四章：从十岁到百岁的活法

第五章：享受“天年”的幸福之旅

《黄帝内经·灵枢》“天年”的启示

黄帝内经说什么·四气调神

第一章：这样做就能过上好日子

第二章：春天你会“发”吗

第三章：夏天你会“长”吗

第四章：秋天你会“收”吗

第五章：冬天你会“藏”吗

第六章：身体跟天气斗，下场很惨

第七章：生病是人生觉悟的过程

第九章：最好的活法是“顺应天性”

黄帝内经说什么·异法方宜

第一章：为什么“人杰地灵”“穷山恶水出刁民”

第二章：东方人容易得什么病

第三章：西方人容易得什么病

第四章：北方人容易得什么病

第五章：南方人容易得什么病

第六章：生活在“中央”处的人容易得什么病

第七章：我们的健康受五运六气影响

第八章：因地制宜，无病不摧

黄帝内经说什么·上古天真

第一章：天真的人最幸福

第二章：现在的人需要的不多，想要的却很多

第三章：为什么“虚邪”害人不浅

第四章：怎么才叫活得舒服

第五章：活出质量来

第六章：女人21岁前应该如何养

第七章：女人28岁以后的幸福活法

第八章：每过八年就是男人的一道坎

第九章：男人32岁以后的幸福活法

第十章：把精气用在刀刃上

第十一章：我命由我不由天

第十二章：大多数的人都是死于内心的忧患

第十三章：《黄帝内经》是一只金饭碗

黄帝内经说什么·金匱真言上

第一章：千金难买是“金匱（gui）”

第二章：体内有“内鬼”，

第三章：风是怎么触动你的五臟的，你会得什么病

第四章：春夏秋冬风吹多了，人容易得什么病，该怎么养生

第五章：养精才是养命

黄帝内经说什么·金匱真言下

第七章：人的肝是与东方、青色和谐共振的

第八章：人的心是与南方、红色和谐共振的

第九章人的脾是与中央、黄色和谐共振的

第十章：人的肺是与西方、白色和谐共振的

第十一章：人的肾是与北方、黑色和谐共振的

第十二章：非其人勿教，非其真勿授

图书在版编目（CIP）数据

黄帝内经·金匱真言：全2册 / 徐文兵, 梁冬著.

—南昌：江西科学技术出版社，2014.5（2018.1重印）

ISBN 978-7-5390-5091-1

I.①黄… II.①徐… ②梁… III.①《内经》—研究

IV.①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第085632号

国际互联网（Internet）地址：<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号：ZK2014097 图书代码：D14078-113

丛书主编/黄利 监制/万夏

项目策划/设计制作/紫圖圖書 ZITO®

责任编辑/刘丽婷

特约编辑/马松 李媛媛



黄帝内经·金匱真言

徐文兵 梁冬/著

出版发行 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话：（0791）86623491 86639342（传真）

印刷 艺堂印刷（天津）有限公司

经销 各地新华书店

开本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 34

字 数 400千

版 次 2014年7月第1版 2018年1月第13次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5091-1

定 价99.00元（全二册）

赣版权登字-03-2014-144 版权所有 侵权必究
（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）